Martes 20 de agosto de 2024 / Año 0 / Número 222 / Mín. **13º** / Máx. **24º**



#LaDiaria



Gobierno de la CDMX comparte con Hidalgo **sus plataformas de trámites digitales**

P. 02

#DeMomento



Mujeres preparan lanzamiento de la **primera radio para la comunidad afro en México**

P. 04

Refresca a tu *perrhija:* heladerías de la capital **ofrecen opciones congeladas para los lomitos con sabores que van desde frutos rojos hasta atún** P. 12

+ Chilango

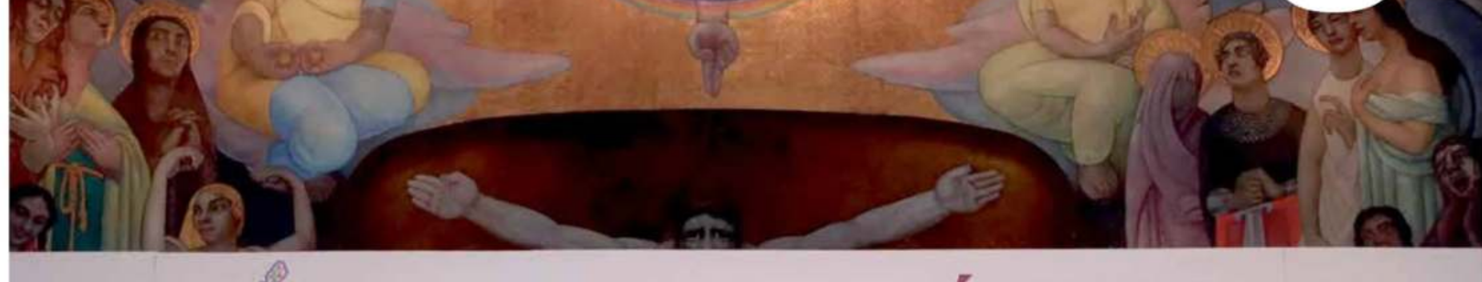








FOTO: CORTESÍA

Nuevo gabinete chilango

Clara Brugada presentó a lxs 11 mujeres y 10 hombres que estarán al frente de las dependencias capitalinas P. 06-07









Trabajadorxs del Poder Judicial inician paro nacional

Desde la madrugada del lunes, trabajadorxs del Poder Judicial de la Federación (PJF) iniciaron un paro indefinido de labores a nivel nacional en protesta por la reforma impulsada por el presidente Andrés Manuel López Obrador para este sector. En la CDMX, manifestantes desplegaron mantas y colocaron cadenas en las rejas del Consejo de la Judicatura Federal, ubicado en San Lázaro. En entrevista con Luisa Cantú y Luciana Wainer para *Radio Chilango*, Leslie Jiménez, coordinadora de proyectos de la organización civil Impunidad Cero, acusó que en los ocho foros previos organizados para la discusión en la materia no se les dio oportunidad a lxs trabajadorxs de manifestar sus puntos de vista. Por su parte, el Instituto Federal de la Defensoría Pública (IFPD) señaló que a pesar de la suspensión de actividades, seguirá brindando atención de manera presencial en los edificios sedes y sus delegaciones.

FOTOS: CUARTOSCURO / CORTESÍA / SHUTTERSTOCK

EN UN MINUTO | Noticias para comentar con el café

CDMX comparte a Hidalgo tecnología para trámites y servicios digitales

Los gobiernos de la CDMX e Hidalgo firmaron un convenio de colaboración con el objetivo de promover el intercambio de experiencias en materia de trámites y servicios digitales. "Nos comprometemos a compartir el conocimiento generado en la ciudad para el desarrollo de proyectos que atiendan las necesidades de la ciudadanía y beneficien a ambas entidades", expresó el mandatario capitalino, Martí Batres. El titular de la Unidad de Planeación y Prospectiva del Gobierno de Hidalgo, Miguel Ángel Tello, explicó que este convenio con la Agencia Digital de Innovación Pública (ADIP) permitirá adoptar mejores prácticas y aprovechar experiencias en la creación de plataformas que disminuyan los tiempos de espera, promuevan la participación ciudadana y la transparencia gubernamental. "Estamos comprometidos con la creación de un ecosistema digital que involucre a todos los actores, desde el gobierno, la academia, la industria y la sociedad civil", apuntó.





Suman más de 33 mil contagios y 101 muertes por dengue

De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud federal (SSa), México suma 33 mil 957 casos confirmados de dengue y 101 defunciones. El reporte de la semana epidemiológica 32, con corte al 12 de agosto, detalla que Guerrero, Tabasco, Morelos, Michoacán y Oaxaca concentran el 45% de los contagios a nivel nacional.



Citlalli Hernández encabezará la Secretaría de las Mujeres

La presidenta electa, Claudia Sheinbaum, designó a Citlalli Hernández Mora en la Secretaría de las Mujeres, que será creada en lugar del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres). La senadora tiene estudios en Comunicación con especialidad en Periodismo por la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM.



ESTE REGRESO A CLASES LLÉVATE

MUCHOS MÁS MEGAS

DE POR VIDA*

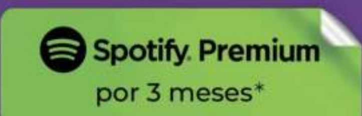
MUCHO MÁS CONTENIDO





200 MEGAS desde **$519** pronto pago*

Instalación sin costo*



por 3 meses*

\+

Apple TV+ de cortesía

Por 1 año*

¡Cámbiate ya! · 800 330 1111

2.6 millones de personas en México se reconocen como afrodescendientes; representan 2% de la población



FOTO: FACEBOOK (@VOCES AFROMEXICANAS)

#DeMomento

Voces Afromexicanas llegará al espectro radial

Mujeres oaxaqueñas obtuvieron la primera concesión de radio para la comunidad afro en México, ahora buscan recursos para materializar el proyecto

Por Juana García

Fue hace siete años que un grupo de mujeres afromixtecas comenzó a soñar con una estación de radio propia que difundiera sus formas de vida y pensamientos. El sueño se hizo realidad en junio pasado, cuando el Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT) aprobó la primera concesión radiofónica para la transmisión de contenidos afromexicanos en el país. Ahora tienen el reto de montar todo el equipo.

"Es el resultado de la lucha por el reconocimiento. En este momento tener una concesión de radio afromexicana no es sólo la visibilización, sino la escucha. Que se conozca nuestra cultura, tradiciones, que existimos, que estamos y que resistimos", dice Yolanda Camacho Calleja, radialista, activista, abogada y presidenta de la colectiva Na´a Tunda´a, A.C., asociación que funge como concesionaria de la frecuencia radial.

Si bien la estación de radio estará ubicada en la Costa de Oaxaca, "será un parteaguas para muchas comunidades, para que la gente y el Estado nos escuche, y sepa quiénes somos, dónde estamos y qué hacemos, por ello queremos que compañeras y compañeros afromexicanxs de distintas comunidades se vayan sumando", invita la comunicadora.

La estación de radio se sintonizará en la frecuencia modulada 107.3 MHz, distinguiéndose como XHSCMW-FM, como *Voces Afromexicanas*. Y será la colectiva Na´a Tunda´a, A.C. la que esté a cargo de su administración.

De acuerdo con el IFT, se trata de la primera concesión de radio a la comunidad afro en México. Desde su creación este organismo ha otorgado 455 concesiones para uso social, 170 para uso social comunitaria, 31 para uso social indígena y sólo uno para uso social afromexicana.

Tras el logro histórico de las mujeres del pueblo afromixteco de San Marquitos, Villa de Tututepec, el reto ahora es montar todo el equipo a finales de año para comenzar a transmitir.

Comprar la antena y el transmisor será lo más caro. Es por ello que organizan actividades de recolección de fondos como rifas de telares y otras donaciones.

Podrían concursar por financiamiento público para el equipamiento de la radio con IFT o con el Instituto Nacional de los Pueblos Indígenas (INPI), sin embargo, ya cerraron las convocatorias. "Estamos pensando en seguir tocando puertas en otras instituciones. Para montar la estación radiofónica también es necesario una cabina en condiciones dignas para todo el equipo, por las altas temperaturas de la costa".

Sobre la programación, las comunicadoras contemplan retomar algunos contenidos que ya vienen manejando en la radio digital *Voces Afromexicanas*, que previamente fue gestionado por la colectiva Na´a Tunda´a, A.C.

"Vamos a retomar: cuentos y leyendas para los muchitos; cocina afromexicana; conociendo nuestros derechos; conociendo mis raíces, liberando voces y sanando con hierbas", detallan.

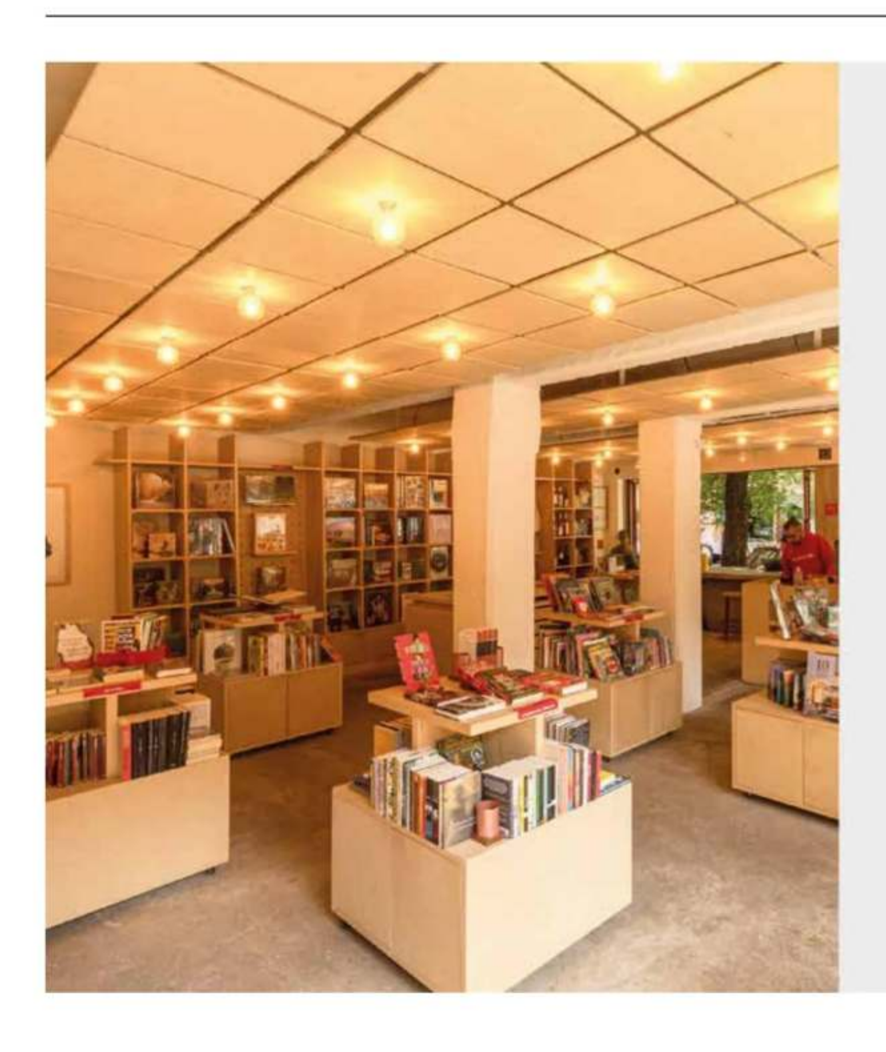
"*Voces Afromexicanas* se gestionó para que las familias comunicaran sus tradiciones, su historia y diversas problemáticas que atraviesan. Nuestra radio ha empezado a ser la reivindicación y resiliencia de quienes somos hijxs de las generaciones que comenzaron nuestra historia. Ahora, con esta concesión se fortalece mucho nuestra cultura, nos abre las puertas a los medios de comunicación", agrega Yolanda Camacho, quien se considera una mujer afro y negra de Oaxaca.

Las entidades con mayor población afromexicana en el país son Guerrero con 303 mil 923 habitantes; Estado de México, con 296 mil 264; Veracruz, con 215 mil 435; Oaxaca, con 194 mil 474; la Ciudad de México, con 186 mil 914 y Jalisco, con 139 mil 676 personas.

Identidad cultural

El proyecto busca contribuir al empoderamiento e inclusión de las mujeres afro desde una perspectiva de igualdad de género, dando voz a su pueblo y revitalizando su historia e identidad, algo que las propietarias de la concesión empezaron a hacer en su versión digital. La estación de radio, aunque asentada en Oaxaca, sienta un precedente crucial para la inclusión y el empoderamiento de los grupos indígenas y afrodescendientes del todo el país. También busca profesionalizar a mujeres interesadas en divulgar contenidos afromexicanos e indígenas al aire.


Conecta con tu negocio
y con tus clientes
Obtén 0% de comisión al cobrar con tu
terminal punto de venta Getnet.
Además, pide tu tarjeta de crédito LikeU Business
y disfruta hasta 3% de Cashback Baby.
Visita una sucursal.
Getnet
Santander











21 personas conformarán el Gabinete Legal del Gobierno de la Ciudad de México



#NuevoGobierno

Un gabinete con paridad de género

Bajo el mando de Clara Brugada, 11 mujeres y 10 hombres ocuparán las secretarías de la Ciudad de México a partir del 5 de octubre



FOTOS: CUARTOSCURO / CORTESÍA

La jefa de Gobierno electa de la Ciudad de México, Clara Brugada, presentó este lunes a lxs integrantes que conformarán su Gabinete Legal. En el equipo hay variedad: desde rostros nuevos hasta funcionarixs que han pasado por el gobierno federal y el capitalino en la era de la Cuarta Transformación. Destaca que en el próximo sexenio se crearán tres nuevas dependencias y otras cambiarán de nombre. En este primer equipo resalta también la paridad de género, ya que al frente de las secretarías estarán 11 mujeres y 10 hombres, que entrarán en funciones el 5 de octubre próximo.

"Vamos a trabajar muy de cerca para lograr que este equipo de hombres y mujeres que conforman este gabinete de la ciudad sea un gobierno para todos, todas y todes. Tenemos una gran responsabilidad que sabremos cumplir, porque el servicio público es un medio para transformar y es un noble oficio para favorecer a la comunidad", afirmó Brugada Molina.

Desde el Anfiteatro Simón Bolívar del Antiguo Colegio de San Ildefonso, ubicado en el Centro Histórico, la próxima mandataria aseguró que en su gobierno "todas las secretarías tendrán una perspectiva feminista". Y en concordancia con esa política, anunció primero a las mujeres de su gabinete.





El eje de nuestro proyecto radica en hacer de la Ciudad de México la capital de la transformación, que implica la garantía de que todos los derechos se puedan ejercer"

Clara Brugada, jefa de Gobierno electa de la CDMX

¿Quiénes estarán en el próximo gobierno de la CDMX?

Alejandra Fraustro Guerrero estará al frente de la Secretaría de Turismo; Araceli Damián González encabezará la Secretaría de Inclusión y Bienestar Social; Nadine Gasman Zylbermann, actual presidenta del Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres), se hará cargo de la Secretaría de Salud, y Ana Francis López llevará las riendas de la Secretaría de Cultura.

Asimismo, Julia Álvarez Icaza será la titular de la Secretaría de Medio Ambiente; Miryam Urzúa repetirá su cargo como secretaria de Gestión In-

tegral de Riesgos y Protección Civil; Inés González Nicolás encabezará la Secretaría de Trabajo y Fomento al Empleo; Nelly Antonia Juárez Audelo irá a la Secretaría de Pueblos y Barrios Originarios y Comunidades Indígenas Residentes, y Manola Zabalza Aldama encabezará la Secretaría de Desarrollo Económico. El grupo lo completan Eréndira Cruzvillegas Fuentes, como titular de la Consejería Jurídica y de Servicios Legales de la Ciudad de México, y Daptnhe Cuevas Ortiz, en la Secretaría de las Mujeres.

Luego de presentar a las mujeres del gabinete, llegó el turno de los hombres. El único que repetirá en el cargo es Pablo Vázquez Camacho, como secretario de Seguridad Ciudadana. Por otro lado, Alejandro Encinas Rodríguez, quien hasta octubre de 2023 se desempeñó como subsecretario de Derechos Humanos, Población y Migración de la Secretaría de Gobernación (Segob), será el titular de la Secretaría de Planeación y Ordenamiento Territorial y de Metrópolis, organismo que sustituirá a la Secretaría de Desarrollo Urbano y Vivienda (Seduvi).

La Secretaría de Gobierno quedará bajo el mando de César Cravioto Romero, mientras en la de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación estará Pablo Enrique Yañez Rizo. En la Secretaría de Administración y Finanzas se designó a Juan Pablo de Botton Falcón; en la de Obras y Servicios, a Raúl Bazulto Luviano, y al frente de Movilidad estará Héctor Ulises García Nieto.

Tres nuevas secretarías

Las tres nuevas dependencias capitalinas anunciadas por Clara Brugada son: la Secretaría de Atención Ciudadana, la Secretaría de Vivienda y la Secretaría de Gestión Sustentable del Agua, de las cuales se harán cargo Tomás Pliego Calvo, Inti Muñoz Santini y Mario Esparza, respectivamente. La próxima mandataria capitalina anunció que en los próximos días enviará al Congreso de la Ciudad de México las reformas legales necesarias para su creación.

Brugada afirmó que encabezará "un gobierno de tiempo completo, como decimos, será un gobierno de territorio, no de escritorio, atento a las demandas ciudadanas. Se trabajará en las calles, en las colonias, en los pueblos originarios y será un gobierno con los oídos que estarán escuchando al pueblo y que atenderá a lxs ciudadanxs".

Aseveró que lxs integrantes de su gabinete son personas honestas, creativas, con un amplio conocimiento y amor al pueblo, que han decidido servir a la ciudad con su experiencia y convicción.

Finalmente, señaló que para gobernar la capital es necesario incluir todas las opiniones y voces que la integran. Añadió que el objetivo es trabajar para disminuir las desigualdades sociales, territoriales y de género, además de ampliar los derechos sociales, fortalecer la participación ciudadana y mejorar la economía de las familias.



Tierra de Utopías
Durante la presentación de su gabinete, Brugada reiteró que la capital del país será "la tierra de las Utopías", aludiendo al proyecto que nació en la alcaldía Iztapalapa bajo su administración para el rescate del espacio público



ADRENALINA



JUNIOR BARRANQUILLA VS COLO COLO

La vuelta de los octavos de final de la Copa CONMEBOL Libertadores se jugará esta semana, comenzando con tres duelos este martes. Al Junior de Barranquilla le tocará cerrar la serie como local en el Estadio Metropolitano Roberto Meléndez. En el duelo de ida, los colombianos perdieron en Chile contra Colo Colo por la mínima diferencia.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
CD JUNIOR	EMPATE	COLO COLO
+105	+220	+290



RACING CLUB VS HUACHIPATO

Además de la Copa Libertadores, este martes comienzan los duelos de vuelta en los octavos de la Copa CONMEBOL Sudamericana. Racing Club es uno de los claros favoritos para avanzar a cuartos, ya que logró imponerse 0-2 como visitante ante Huachipato. Adrián Martínez y Juan Fernando Quintero fueron los encargados de darle la victoria a La Academia en suelo chileno. Hoy tendrán el apoyo de sus aficionados.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
RACING CLUB	EMPATE	HUACHIPATO
-334	+400	+900



FLUMINENSE VS GREMIO

Uno de los encuentros más interesantes de este martes será entre estas dos escuadras brasileñas, a las cuales les tocó eliminarse en octavos. La semana pasada, Gremio pudo vencer a Fluminense como anfitrión, por un marcador de 2-1. En el cotejo realizado en el Estádio Couto Pereira, los de Curitiba terminaron con 10 hombres tras la expulsión de Rodrigo Ely al minuto 84. En los últimos ocho partidos entre ambos, Gremio ha logrado quedarse con todos los triunfos; tres de ellos fueron a domicilio en el Estadio Maracaná, donde se cruzarán hoy.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
FLUMINENSE RJ	EMPATE	GREMIO RS
+115	+210	+265



CORINTHIANS VS BRAGANTINO

Otro de los planteles que fue capaz de imponerse como visitante en la ida de los octavos fue Corinthians. Los paulistas vencieron al Red Bull Bragantino por un resultado de 1-2. Ahora cerrarán la serie en la Neo Química Arena, donde deberían ser capaces de mantener o incrementar su resultado. Los de la bebida energética no han podido ganar en este recinto desde julio del año pasado.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
CORINTHIANS SP	EMPATE	BRAGANTINO SP
+137	+210	+220



ATLÉTICO MG VS SAN LORENZO

El conjunto de San Lorenzo de Almagro necesita salir con sus mejores cartas en este juego de vuelta de Libertadores, ya que en la ida empató 1-1 ante el Atlético Mineiro. En 2018 estos clubes se enfrentaron por la fase de grupos de la Copa Sudamericana y los argentinos no fueron capaces de superar a este oponente en la Arena MRV de Brasil.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
ATLÉTICO MG	EMPATE	SAN LORENZO
-167	+265	+550



DEPORTIVO CALI VS SANTA FE

La Primera A colombiana también tendrá actividad con el duelo entre el Deportivo Cali ante Independiente Santa Fe. La diferencia estadística entre estos clubes es de tres unidades, con los visitantes por encima con nueve. Además, los de Bogotá tienen un partido pendiente, así que podrían aumentar considerablemente su ventaja con un triunfo en Cali. Santa Fe superó a este rival 1-0 en febrero.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
DEPORTIVO CALI	EMPATE	SANTA FE
+210	+195	+165



LILLE VS SLAVIA PRAGUE

Hemos llegado a la última ronda clasificatoria hacia la temporada 2024/25 de la UEFA Champions League y una serie bastante interesante será la del Lille y Slavia Prague. La última vez que estos equipos compartieron el terreno de juego fue en la fase de grupos de la Europa League 2009/10. En ambos duelos, el Lille logró imponerse a los checos.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
LILLE	EMPATE	SLAVIA PRAGUE
-134	+260	+375

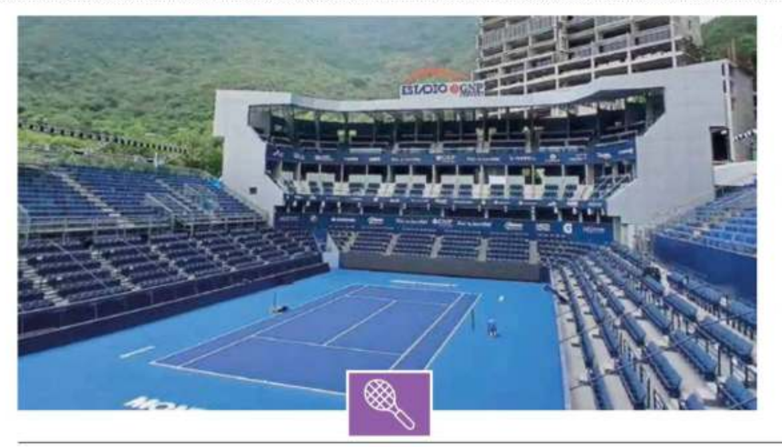


FOTOS: X

DINAMO ZAGREB VS QARABAG

Para llegar a este duelo decisivo contra el Dinamo Zagreb, Qarabag tuvo que disputar dos instancias anteriores de clasificatorias, en las que ganó dominantemente. Por su parte, los croatas empiezan desde aquí, y podrían borrar la buena racha de los azerbaiyanos. Éste será el primer mano a mano entre ambos y podría ser una serie bastante pareja, aunque hoy en Zagreb el Dinamo será favorito.

APUESTA AL PARTIDO		caliente.mx
DINAMO ZAGREB	EMPATE	QARABAG FK
-120	+270	+320



WTA MONTERREY OPEN

El Abierto GNP Seguros de Monterrey, uno de los torneos más importantes del tenis femenino en México, se presenta este 2024 con una categoría WTA 500 por primera vez en su historia. La edición marca un hito al elevarse en el ranking de la Women's Tennis Association, destacando a Monterrey en el circuito mundial del tenis. Durante toda esta semana, la ciudad recibirá a 28 de las 57 mejores jugadoras del planeta, en un evento que servirá como preparativo para el US Open.

**Estos momios pueden cambiar en cualquier momento. Consúltalos antes de meter tu apuesta.*



591 agentes estatales
se identificaron como responsables o perpetradores de las graves violaciones a los derechos humanos entre 1965 y 1990

2,237 casos
de tortura, 4,009 detenciones abritrarias, 1,063 ejecuciones extrajudiciales, 1,116 desapariciones forzadas, 385 asesinatos en masacres y 216 exiliados documentó el MEH



FOTO: X (@PEREZRICART)

#Entérate

Contabilizan 8,594 víctimas durante la Guerra Sucia

Integrantes del Mecanismo de Esclarecimiento Histórico (MEH) de la Comisión para la Verdad presentaron la primera parte de su informe final sobre esa época en México

Por Alberto Rivera Meza

Con las consignas de "no repetición y justicia", familiares de víctimas y sobrevivientes de la llamada Guerra Sucia presenciaron la presentación pública de la primera parte de la colección *Fue el Estado: 1965 - 1990*, del Informe del Mecanismo de Esclarecimiento Histórico (MEH) de la Comisión para la Verdad.

Desde el Centro Cultural Universitario (CCU) Tlatelolco, tras un minuto de silencio en honor a quienes sufrieron las atrocidades, los comisionados Abel Barrera, David Fernández Dávalos y Carlos Pérez Ricart expusieron las cifras de desapariciones, tortura y graves violaciones a derechos humanos durante ese periodo. A lo largo de poco más de dos horas y media, en el auditorio Alfonso García Robles, se escucharon también los testimonios de Tita Radilla, hija de Rosendo Radilla Pacheco, desaparecido en agosto de 1974 en Guerrero; Alicia de los Ríos, hija de Alicia de los Ríos, integrante de la Liga Comunista 23 de Septiembre desaparecida en enero de 1978; así como familiares de Lucio Cabañas, asesinado en diciembre del 1974, entre otrxs.

Fernández Dávalos señaló que el propósito es entregar al pueblo de México los datos, esclarecer los casos y continuar con las investigaciones con las que han documentado 8,594 víctimas, así como 11,363 violaciones graves a derechos humanos.

Asimismo resaltaron casos particulares, como la desaparición de las comunidades El Salto Chiquito y La Peineta, en Guerrero, luego del bombardeo a manos del Ejército. Asimismo, la masacre en Monte Chila, en Jolapa, Puebla, en 1970, con un saldo de 50 víctimas; violencia contra personas guatemaltecas refugiadas en el país; además de violaciones contra trabajadoras sexuales en la Ciudad de México, marco que sirvió para el reclamo: "La calle es de quien la trabaja".

Esta primera parte de la indagatoria (la segunda se entregará en septiembre, antes de la conclusión del actual gobierno federal), consta de seis volúmenes. El primero trata sobre las recomendaciones del MEH, el cual recoge las voces de las víctimas, personas sobrevivientes y familiares, así como documentos de instituciones de esa época (principalmente de seguridad). En la segunda se abordan las violaciones cometidas por el Estado a los derechos humanos de las disidencias políticas, periodistas, comunidad LGBTIQ+, entre otras.

El tercero profundiza las causas y origen de la violencia del Estado. El cuarto expone un panorama general de las instituciones, individuos y redes de complicidades que favorecieron la comisión de violaciones de derechos humanos. El volumen cinco explica la vigencia de la violencia del pasado en el presente, y aquello que se ha denominado "factores de persistencia" de las violaciones graves a derechos humanos en contra de distintos conjuntos de víctimas. El sexto tomo es un anexo con el listado de víctimas a partir de los hallazgos de la investigación.

El grupo de expertos detalló que agregaron algunas de las más de un centenar de recomendaciones para el siguiente periodo de gestión del MEH. Entre ellas, exhortan al presidente a ofrecer una disculpa pública y reconocer la responsabilidad del Estado en las violencias perpetradas entre 1965 y 1990; la conformación de un mecanismo de seguimiento a los casos, y la creación de un Centro Nacional de Memorias para los derechos humanos. El informe completo se puede revisar en https://www.meh.org.mx/especial-informe-final/

Las víctimas

Entre las personas afectadas durante la Guerra Sucia hay comunidades campesinas, indígenas y afromexicanas; poblaciones opositoras a políticas públicas de desarrollo; habitantes de zonas donde se combatió el narcotráfico; personas marginalizadas y criminalizadas; integrantes de las fuerzas armadas y policías; disidentes político-partidistas; movimientos urbanos populares, estudiantiles, laborales y sindicales; disidencias sexo-genéricas; periodistas; refugiadas guatemaltecas; organizaciones político militares; así como redes de apoyo contra la represión.

DATE UN LATTE
Y PONLE UN ACOMPAÑANTE



#TresOpciones

¡Guau! Helados especiales para tus lomitos

Consiente a tu *perrhijo* con (¿deliciosos?) sabores como zanahoria o atún en una de estas heladerías preparadas para consentirles

Por Liz Basaldúa*







FOTOS: CORTESÍA

Puppies & Cream

Hacen helado especialmente para perros, sin lácteos ni azúcar refinada. Además, vienen en envases compostables. Estos helados son deliciosos, naturales, fáciles de digerir y los mantiene hidratados. Tienen ocho sabores increíbles: *chocopuppies* (algarrobo con amaranto), guanábana con vitamina C, frutos rojos, zanahoria-vainilla, manzana con arándanos, mantequilla de cacahuate, coco y atún.



Dónde: Pitágoras 1002-B, col. Narvarte
Horario: mar a vie, 14:00 a 20:00; sáb, 11:00 a 18:00

Heladería Escandón

Famosos por personalizar las paletas para humanos con formas divertidas, aquí también hay para los perritos. Además hay snacks hechos con trigo y crema de cacahuate, y deliciosos bocadillos de hígado y pollo deshidratado. También hacen pasteles con ingredientes naturales, sin lácteos y sin azúcares. Aprovecha para llevarte una paleta para ti con la cara que más se asemeje a la de tu lomito.

Dónde: Alfonso Reyes 66, col. Condesa
Horario: todos los días, 12:00 a 20:00

Don Paletto

Helado elaborado con ingredientes 100% naturales a base de yogurt natural orgánico sin azúcar y endulzado con miel de abeja, por lo que es seguro y delicioso tanto para las mascotas como para toda la familia. Ofrecen helados tradicionales gourmet, paletas, malteadas, crepas y más. Su línea de helados envinados, inspirada en cocteles, incluye licor de hierbas con menta o cerveza negra con cereza.

Dónde: Ignacio Allende 266, col. Clavería
Horario: todos los días, 12:00 a 20:00

*Texto adaptado para + Chilango



Promotora del bienestar en México. Fundadora y Presidente del Instituto Mexicano de Yoga A.C. desde el 2002. Su misión en la vida como profesionista se centra en promover estilos de vida saludables.

Sigue a Ana Pau en sus redes, la encuentras como @anapau.dominguez y puedes obtener más información en su sitio Wellness Home: www.yoga.mx



FOTOS: SHUTTERSTOCK

#ConcienciaChilanga

¿Qué es lo que quieres?

En la vida conviene preguntarnos repetidamente acerca de nuestros deseos y prioridades para encontrar el camino a su realización



Mel Robbins, coach y conferencista internacional, abre la conversación sobre la importancia de cuestionarnos qué valoramos y qué queremos en este momento de nuestras vidas. Han pasado los años y, tal vez, lo que deseábamos hace una década ya no es lo mismo que queremos ahora.

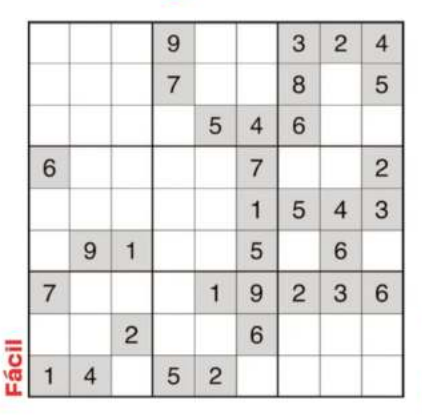
Por ejemplo, no deseamos lo mismo cuando tenemos hijos pequeños que cuando están a punto de volverse independientes. La claridad nos da dirección en la vida, porque si no, vamos por la vida en automático. Es importante cuestionar: ¿Por qué quiero lo que quiero? Si no puedes responder a esta pregunta, probablemente desconoces lo que valoras o a qué le das prioridad. Es con la claridad de saber lo que quieres y por qué lo quieres, que encuentras dirección en tu vida.

El inventor Sakichi Toyoda (padre de la industria Toyota) creó un método para enseñar a los ingenieros a descubrir la causa raíz de un problema en particular y hoy se le conoce como "análisis de causa raíz". Este método es una fórmula que nos ayuda a desatorarnos y a obtener introspecciones cuando enfrentamos un problema que no podemos resolver o cuando no hay certeza sobre qué camino tomar. El método consiste en preguntarte: *¿Qué es lo que quiero hacer o completar?* Luego, pregúntate: *¿Por qué lo quiero?* Y continúa cuestionándote por qué lo quieres durante cinco veces más; de esta forma, podrás llegar a la causa raíz y comprender por qué realmente deseas algo.

En su podcast, Mel Robbins entrevista a una de sus colaboradoras, quien años atrás decidió que lo que quería era tener una casa de campo. Después de seguir el método de los cinco *porqués*, la colaboradora comprendió que, en realidad, lo que quería era tener esa casa para pasar más tiempo con sus hijos, que ahora tienen 20 años. La conversación se vuelve muy emocional cuando la colaboradora se da cuenta de que, por trabajar a marchas forzadas para tener una casa de campo, ha desperdiciado la oportunidad de pasar tiempo con sus hijos, que es lo que realmente quería y quiere. La colaboradora cuenta cómo, después de esta reflexión, se acercó a sus hijos para decirles lo importante que es para ella pasar tiempo de calidad con ellos, y reconoce que lo que realmente quería siempre lo había tenido disponible sin necesidad de tener una casa de campo.

Cuando utilizamos el método de los cinco porqués, podemos reconocer la causa raíz de nuestros deseos y darnos cuenta de que lo que deseamos no es algo en el futuro o que nos falta, sino que muchas veces ya lo tenemos disponible en nuestra circunstancia actual. Te invito a realizar el ejercicio y a contarme tu experiencia en mi cuenta de Instagram @anapau.dominguez

Sudoku



Fácil

			9			3	2	4
			7			8		5
				5	4	6		
6					7			2
					1	5	4	3
	9	1			5		6	
7				1	9	2	3	6
		2			6			
1	4		5	2				

Experto

	6			2				5
	4	2				3		
	3		1			4		
					7			
3				6				2
	9					6		4
		1	2					8
4					8			
		8			9	1		



Fácil

3	5	8	6	7	4	2	9	1
1	4	6	9	5	2	3	7	8
9	2	7	8	3	1	4	5	6
8	7	3	5	2	6	1	4	9
5	6	4	3	1	9	8	2	7
2	9	1	7	4	8	6	3	5
7	1	2	4	8	5	9	6	3
6	8	5	2	9	3	7	1	4
4	3	9	1	6	7	5	8	2

Experto

5	4	9	8	7	3	2	6	1
6	8	3	1	2	5	9	7	4
7	2	1	4	6	9	8	5	3
1	6	2	9	5	7	3	4	8
8	9	5	6	3	4	7	1	2
4	3	7	2	8	1	6	9	5
9	5	6	3	1	8	4	2	7
2	1	8	7	4	6	5	3	9
3	7	4	5	9	2	1	8	6

Soluciones de la edición anterior





Crucigrama

Horizontales

3. Licenciatura especializada en la gestión del dinero y su optimización. / **6.** Capacita en la creación y desarrollo de productos de manufactura: ...Industrial. / **7.** Ciencia que evalúa problemas médicos en pacientes de todas las edades: ...General. / **10.** Estudio de los procesos de enseñanza y aprendizaje. / **14.** Diseña la estructura e interfaz de programas que se descargan en el móvil: Desarrollador de... / **16.** Formación en técnicas de comercialización y fidelización de clientes. / **18.** Brinda asesoría personalizada a empresas y organizaciones. / **19.** Uno de sus propósitos es potenciar el desarrollo de los empleados: ...Humanos. / **21.** Profesión que contribuye con el cuidado de la salud. / **23.** Forma profesionales capaces de solucionar conflictos de naturaleza jurídica. / **25.** Ciencia relacionada con la tecnología y los sistemas operativos. / **26.** Carrera centrada en comprender las relaciones políticas, económicas y sociales entre países: ...Internacionales.

Verticales

1. Perfil que cuenta con conocimientos en matemáticas, programación y análisis de datos: ...Data. / **2.** Área donde se desarrollan estrategias de promoción online: ...Digital. / **4.** Carrera donde se estudia la organización interna de las empresas. / **5.** Ciencia que trabaja con distintas especies de animales, procurando su bienestar. / **8.** Su objetivo es proteger los sistemas informáticos y la información digital. / **9.** Ciencia de la salud bucal. / **11.** Campo laboral a cargo de la optimización de los procesos en una empresa: Ingeniería... / **12.** Formación profesional en diferentes idiomas: ...Extranjeras. / **13.** Prepara a expertos en el arte culinario. / **15.** Carrera en la que se estudian las emociones, el comportamiento humano y los procesos cognitivos. / **17.** Estudio de los alimentos y sus propiedades a fin de diseñar planes que contribuyan a una buena alimentación. / **20.** Transforma las ideas en proyectos de comunicación visual: Diseño... / **22.** Ofrece conocimientos en dirección y control dentro de las instituciones gubernamentales: Administración... / **24.** Registra las operaciones económicas de las empresas y mantiene actualizadas sus finanzas.

Directorio

CAPITAL DIGITAL

Director General
Gustavo Guzmán

Director General Adjunto
Santiago Pardinas

VP Contenidos
Mael Vallejo

Relaciones Institucionales
Graciela Acevedo
gacevedo@capitaldigital.lat

+ Chilango

Editor general: Saúl Hernández
Editora hard: Eridani Palestino
Editor soft: Emmanuel Vizcaya
Coeditora soft: Xally Miranda
Diseño: E. Repizo
Reportero hard: Alberto Rivera
Redactor hard: Aldebarán Sánchez

Director general: Santiago Pardinas
Directora editorial: Cristina Salmerón
Directora de operaciones: Adriana Paredes
Director de finanzas: Fermín Galicia
Dirección comercial: Juan Carlos Álvarez
Ventas: ventas@maspormas.com.mx
Editorial: guardia@chilango.com
Distribución: distribucion@maspormas.com.mx
Alianzas e intercambios: alianzas@maspormas.com.mx







Se publica de lunes a viernes y su distribución es gratuita. Editor Responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Número de Certificado de Reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2023-101112425000-101. Número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: 17602. Inscripción al Padrón Nacional de Medios Impresos de SEGOB, Registro en el PNMI 22/01/2024. Editado y Distribuido por Más información con más beneficios S.A. de C.V., calle Juan de la Barrera 112, piso 2, col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, C.P. 06140. Impreso en Impresora de Periódicos Diarios S.R.L. de C.V., calle Acalotenco 80, col. Santo Tomás, alcaldía Azcapotzalco, Ciudad de México, C.P. 02020.